

CA1
-2017

GOVT

Government
Publications


Government
Publications




Services *for* You

Government of Canada Services in

ent
a Gouvernement
 du Canada

Canada 



Digitized by the Internet Archive
in 2021 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761114652548>

CAI
-2017

Government
Publications

Services *for* You



Guide to Government of Canada Services in
Nova Scotia



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada

Table of contents



Environment

How you can take positive action on climate change	4
Fish and marine habitat is everyone's business	5

Health

Pregnant and in need of support? Here's how to get help	5
How to keep your children active and healthy	6
Preventing falls can protect your good health	6

Help for businesses

Get the help you need to start your own business	7
--	---

Innovation

Recognizing young entrepreneurs	8
Public access to the Internet is available	9

Personal finances

Help fellow Nova Scotians at tax time	9
Self-Employment Benefit can make your business a reality	10

Safety and security

Don't set sail without your boating competency card	10
You can help prevent smuggling	11
Serving Canada and the world	12



Youth

Your chance to explore and experience Canada	12
Employers and youth win with the Youth Employment Strategy	13

■ Canada's New Health Care Accord	14
-----------------------------------	----

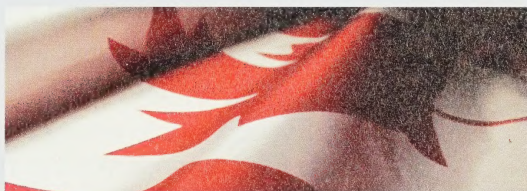
■ Contact the Government of Canada	15
------------------------------------	----



Introduction

Government of Canada services are designed to meet your changing needs. This guide, *Services for You*, describes a few of these services, how they work and how you can access them. It has seven sections. Each deals with individual needs or areas of common concern.

- Topics are in **bold**.
- Titles of booklets and pamphlets appear in *italics*.
- Toll-free telephone numbers and Web site addresses are provided at the end of each description.
- A detachable list of toll-free telephone numbers and Web sites for other frequently used services is provided at the end of the guide.



We encourage you to keep *Services for You*. If your needs change, it will help you find the right service.

About other services

To find out about other Government of Canada services:

- Call 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), the Government of Canada information service;
- Visit the Government of Canada main Web site: canada.gc.ca

This guide is also available in large print, on audio cassette, in Braille and on computer diskette by calling 1 800 O-Canada.


Environment


How you can take positive action on climate change

Climate change affects our health, environment and economy. By using less energy, we can reduce the greenhouse gas emissions that contribute to **climate change**. Here are a few simple ways to save energy every day:

- Turn off lights, appliances, televisions and computers when not needed.
- Seal leaks around doors and windows.
- Check the EnerGuide label when buying a new appliance.
- Turn off your vehicle whenever possible. Letting your vehicle run for just 10 seconds uses more fuel than restarting your engine.
- Lower your thermostat at night or when you're not at home.
- Take the bus. One full bus takes 40 vehicles off the road. That saves fuel and reduces emissions.
- Use compact fluorescent bulbs. They last longer and use 75% less energy.
- Clean or replace your furnace filter regularly.
- Install low-flow shower heads.
- Fix leaky faucets.



 **1 800 O-Canada**

 **www.climatechange.gc.ca**

Fish and marine habitat is everyone's business

☎ 1 800 782-3058

📄 www.dfo-mpo.gc.ca/habitat

Our fish and marine habitat is important to all Nova Scotians. You can help protect and preserve this precious resource through the **Habitat Management Program**. The program is designed for individuals, businesses, schools, youth and community groups. It gives you the tools you need to make a difference. The program also provides advice on projects like building a dock, altering your water frontage or installing a drainage ditch with minimum impact on habitat.

Health

Pregnant and in need of support? Here's how to get help

If you're expecting a child and need support, the **Canada Prenatal Nutrition Program** can help. The program helps pregnant women by providing nutrition counseling, food supplements, education, referral to other services and counseling on lifestyle issues such as alcohol abuse.

The program is available in communities across Nova Scotia, including Amherst, Antigonish, Canning, Digby, East Preston, Guysborough, Halifax, Sydney, Truro, and Westville.



☎ 1 866 225-0709 (toll-free)

📄 www.hc-sc.gc.ca/hppb/childhood-youth
and click on "Community Based Programs"

How to keep your children active and healthy

Keeping your children active is the best way to help them stay healthy. Studies show that more than half of children

and youth in Canada are not active enough. As a result, many young people suffer from childhood obesity. This increases their risk of health problems such as heart disease and diabetes.

Order your copy of *Canada's Physical Activity Guide for Children* and *Canada's Physical Activity Guide for Youth*. Both booklets offer tips to keep your kids active.

☎ **1 866 225-0709 (toll-free)**

📄 **www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide**

Preventing falls can protect your good health

As a senior, you know good health is important to your independence. One of the best ways to protect your quality of life is to **prevent falls**. Falls are responsible for most injuries among seniors and almost half of nursing home admissions. *You Can Prevent Falls!* is a series of fact sheets that explains what can be done to maintain seniors' quality of life. *You Can Prevent Falls!* is aimed at seniors, veterans, families and caregivers.

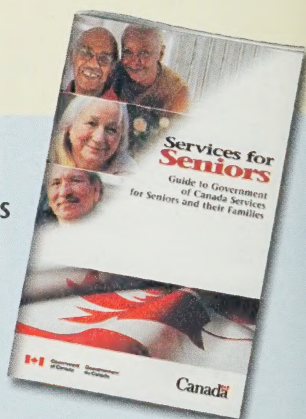
☎ **1 800 O-Canada**

📄 **www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines**

and click on "Publications," then on "F" in the A-Z index

Don't forget to apply for seniors' benefits

Canada Pension Plan and Old Age Security benefits do not start automatically. You must apply for them. To learn more about Government of Canada services for seniors and soon-to-be seniors, order a copy of *Services for Seniors*.



☎ **1 800 O-Canada**

📄 **canada.gc.ca** and click on "Services for Canadians," then on "Seniors"

Help for businesses

Get the help you need to start your own business


Interested in starting your own business? Contact the Canada-Nova Scotia Business Service Centre. The centre is your one-stop shop on **how to get started in business**. You'll find a wide range of information, from how to obtain funding to applying for a patent. A visit to the Canada-Nova Scotia Business Service Centre is always a good business decision.


If you are between the ages of 18 and 29 and interested in business, the Young Entrepreneurs ConneXion-Seed Capital Program offers loans of up to \$15,000.

Youth can also take advantage of the Centre for Entrepreneurship Education Development. The centre has youth-friendly walk-in sites that provide workshops, seminars, Internet facilities, and the Open for Business, Break Into Business and Business is Jammin' camps.

If you live in rural Nova Scotia, look for the nearest Community Business Development Corporation. It offers financial solutions, advice and counseling to small business. Call 1 888 303-2232 (toll-free).



 **1 800 668-1010**

 **www.cbsc.org/ns**

Innovation

Recognizing young entrepreneurs

The Young Entrepreneur Award recognizes the accomplishments of young Canadian entrepreneurs. Every year, one winner is selected from each province and territory by a panel of business people, members of Chambers of Commerce and representatives from the Business Development Bank of Canada.

Winners receive public recognition and a special day of training with senior managers, academics and business leaders. To be eligible, you must be:

- a Canadian citizen;
- between 19 and 30 years old on December 31, 2003; and
- have at least three years experience as an entrepreneur.

Nominate yourself, or someone you know, before June 6, 2003.



☎ **1 877 232-2269 (toll-free)**

🌐 **www.bdc.ca**

and click on "Young Entrepreneur"

Carla lets nothing go to waste

Carla MacQuarrie believes nothing should go to waste—not even waste. In her hydroponic business, the West Chezzetcook native uses fish waste as an organic nutrient. The nutrient helps to grow hydroponic vegetables, such as spinach, basil and other fresh herbs. "I wanted to put together a system that would be part of the solution rather than part of the problem," says Carla, 27. Her work earned Carla a Young Entrepreneur Award from the Business Development Bank of Canada.


Public access to the Internet is available

You don't have to own a computer to use the Internet. Chances are an organization in your area offers affordable access to computers and the Internet. The **Community Access Program** helps community-based organizations in Nova Scotia buy computers. The Community Access Program also offers computer and Internet training in schools, libraries and community centres.

River John makes a great connection

Public access to the Internet is bringing new life to the community of River John. The community's public library got a grant from the Community Access Program to buy three computers. That allowed most River John residents to receive basic Internet training. Several businesses also set up their own Internet sites and are now conducting business on-line.

 **1 800 575-9200**


 **<http://cap.ic.gc.ca>**

Personal finances

Help fellow Nova Scotians at tax time

If you know the difference between a tax credit and a tax refund, and you're handy with a calculator, you can help others with their income tax returns. Through the **Community Volunteer Income Tax Program**, you'll receive free training and helpful reference materials to help you help others.

Call today to find out how you can volunteer for the program. If you feel you need help preparing your tax return, call to see if you're eligible for assistance.

 **1 800 959-8281**

 **www.ccra.gc.ca/volunteer**

Self-Employment Benefit can make your business a reality

If you're collecting employment insurance and want to start a business, help is available through the **Self-Employment Benefit**. It can provide

financial support, planning assistance and mentoring to help you get your business up and running. For more information, contact your local Human Resource Centre of Canada.

☎ **1 800 206-7218**

🌐 **www.hrhc.gc.ca**

and click on "Grants and Contributions" in the left menu, then on "Unemployed Persons" and "Self-Employment"

Safety and security

Don't set sail without your boating competency card

Commercial and recreational boating is a vital part of life in Nova Scotia. New rules make boating and related water activities safer. To operate

a boat, you now need an **operator competency card**.

To get the card, you have to pass a test from the Canadian Coast Guard. The test covers topics like regulations, minimum safety equipment requirements for your boat, the Canadian buoy system, and how to share waterways. To prepare for the test, you can take a course or learn by correspondence.



☎ **1 800 267-6687**

🌐 **www.ccg-gcc.gc.ca**

You can help prevent smuggling

Police say Canadians are the key to preventing crimes like smuggling. That's because people familiar with their surroundings are the first to notice suspicious activities. If you see suspicious activities—like boats traveling at night without lights—call the police.

Many Nova Scotians are helping to protect their communities through the Royal Canadian Mounted Police's **Coastal/Airport Watch Program**. The program shows you what to look for and how to inform the police.



 **1 800 803-7267**

 **www.rcmp.gc.ca**

Tip helps police catch the big one


A Nova Scotia fisher was suspicious when he saw a boat head out into rough seas. He decided to notify police. As it turned out, police had been looking for that very boat. They were waiting at the dock when the boat returned. Thanks to the fisher's tip, police kept nearly 12 tonnes of illegal drugs off Nova Scotia streets.

Serving Canada and the world

If you are looking for exciting career opportunities, the **Canadian Forces** could be for you. There are approximately 15,000 dedicated men and women proudly serving Canadians in Nova Scotia. They are primarily based in Halifax, Greenwood and Shearwater.

Our military is also a vital part of Canada's commitment to international peace, stability and security. Since October 2001, approximately 2,000 military members from Nova Scotia have been deployed overseas as part of Canada's contribution to the anti-terrorism campaign.

You will find more than 100 job choices in the Canadian military.

 **1 800 856-8488**

 **www.recruiting.forces.gc.ca**

Youth

Your chance to explore and experience Canada

Get to know Canada and yourself better by experiencing life in another part of Canada. **Exchanges Canada** offers two exciting programs to help you learn more about yourself and your country.

Youth Exchanges Canada pairs Canadians aged 11 to 18 across the country. You'll help organize



the exchange, do the research on your twin community, help raise funds and plan activities.

Youth Forums Canada brings people under 30 together in a Canadian community for at least five days. Your time will be dedicated to studying and discussing national institutions and issues of national interest.

In most cases, the Government of Canada will pay your travel costs.

Many groups are under-represented in exchange programs. These include Aboriginal youth, youth with disabilities, youth from low-income families, and youth from rural or isolated regions. The Government of Canada encourages these groups to take advantage of available programs.

Employers and youth win with the Youth Employment Strategy

If you're between 15 and 30 and are looking to enhance your skills or get work experience, help is available through the **Youth Employment Strategy** programs. These programs make funds available to private and public sector groups and non-governmental organizations. They use the money to help you get the knowledge, skills and practical work experience you need to find and keep a job.

Simply an incredible week

R. Mark Wainman of Hants West describes his experience with Exchanges Canada as "the best week of my academic life. I learned things about my country and also made friends with other participants from all over Canada."

☎ **1 800 O-Canada**

🌐 **www.exchanges.gc.ca**



☎ **1 800 935-5555**

🌐 **youth.gc.ca**

Canada's New Health Care Accord

Recently, the Prime Minister and the provincial Premiers reached an agreement about sustaining and reforming Canada's treasured health care system. To make that agreement a reality, the Government of Canada is **increasing federal funding for health care by \$34.8 billion over the next five years.**

The Accord reinforces the five key principles of the *Canada Health Act* and it provides increased support for existing health care services across the country.

Equally important, it seeks and finances change – for the better:

- better access to appropriate primary health care providers on a 24-7 basis, reducing pressures on emergency departments;
- improved home-care services and coverage against catastrophic drug costs;
- a compassionate care benefit, through employment insurance, for those who need to take time off work temporarily to support a gravely ill family member;

- new diagnostic and medical equipment, to shorten waiting lists and speed up treatments;
- secure electronic patient records, to avoid repetitive and time-consuming paperwork;
- more science and innovation at research hospitals;
- special attention will be paid by federal, provincial and territorial governments to the health needs of Aboriginal peoples.

The Accord also provides for the creation of a Health Council to report regularly to all Canadians on the quality of their health care system. Citizens and taxpayers have a right to know how health dollars are being spent and how health reforms are being implemented.

For more Health Care Accord information:

- 📞 1 800 O-Canada
(1 800 622-6232)
TTY 1 800 465-7735
- 🌐 canada.gc.ca

Contact the Government of Canada— It's easy



Here's a list of other frequently used services:

- **Business Service Centres** 1 888 576-4444
- **Canadian Tourism Commission** 1 888 456-3333
- **Child Tax Benefit** 1 800 387-1193
- **Customs** 1 800 461-9999
- **Education Savings Grants** 1 888 276-3624
- **Employment Insurance** 1 800 206-7218
- **Goods and Services Tax Credit** 1 800 959-1953
- **Immigration**
 - Montreal: (514) 496-1010
 - Toronto: (416) 973-4444
 - Vancouver: (604) 666-2171
 - Elsewhere in Canada: 1 888 242-2100
- **Passports** 1 800 567-6868
- **Pensions** 1 800 277-9914
- **Savings Bonds** 1 800 575-5151
- **Social Insurance Number** 1 800 206-7218
- **Taxes** 1 800 959-8281

Find the Government of Canada on the Web—

It's easy



Other useful Government of Canada Web sites include:

- **Business Service Centres** www.cbsc.org
- **Canadian Tourism Commission** www.travelcanada.ca
- **Contracts Canada** contractsCanada.gc.ca
- **Culture and Heritage** www.canadianheritage.gc.ca
- **Employment Opportunities** www.jobbank.gc.ca



- **Health Information** www.canadian-health-network.ca
- **Immigration** www.cic.gc.ca
- **Natural Resources** www.nrcan.gc.ca
- **Pensions** www.hrdc.gc.ca/isp
- **Public Service Commission of Canada** www.psc-cfp.gc.ca
- **Taxation and Customs** www.ccra.gc.ca
- **Travel Assistance for Canadians Abroad** ... www.voyage.gc.ca
- **Weather** www.weatheroffice.ec.gc.ca
- **Youth Employment Strategy** www.youth.gc.ca

Your opinion is important to us

Did you find this publication useful?

☐ Very ☐ Somewhat ☐ Not very

Would you like to know more about:

- ☐ health
 - ☐ the environment
 - ☐ programs for families
 - ☐ programs for youth
 - ☐ programs for seniors
- Très utile ☐ Assez utile ☐ Pas très utile

Aimeriez-vous en savoir plus concernant :

- ☐ la santé
- ☐ l'environnement
- ☐ les programmes à l'intention des familles
- ☐ les programmes à l'intention des jeunes
- ☐ les programmes à l'intention des personnes âgées

If you would like to be kept aware of Government of Canada services, please complete:

Si vous désirez être tenu au courant de nos services, prière de fournir l'information suivante :

Name / Nom _____

Address / Adresse _____

City / Ville _____ Province _____

Postal Code / Code postal _____

The personal information you provide will be used for the sole purpose of sending you additional information on Government of Canada services. It will be protected under the *Privacy Act* and will be held in personal information bank COM PPU 010./ Ces renseignements personnels ne seront utilisés que pour vous faire parvenir des renseignements sur les services du gouvernement du Canada. Ils seront protégés en vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels* et figureront dans le fichier de renseignements personnels COM PPU 010.



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada

Votre opinion est importante

La présente publication vous a-t-elle été utile?

☐ Très utile ☐ Assez utile ☐ Pas très utile

Aimeriez-vous en savoir plus concernant :

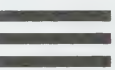
- ☐ la santé
- ☐ l'environnement
- ☐ les programmes à l'intention des familles
- ☐ les programmes à l'intention des jeunes
- ☐ les programmes à l'intention des personnes âgées

CANADA POSTES
POST CANADA



Postage paid Port payé
if mailed in Canada si posté au Canada
Business Reply Mail Correspondance-
réponse d'affaires

4 6 4 4 9 9 9 01



1000013348-K1G3H8-BR01

COMMUNICATION CANADA
PO BOX 8320 STN T CSC
OTTAWA ON K1G 9Z9

COMMUNICATION CANADA
CP 8320 SUCC T CSCC
OTTAWA ON K1G 9Z9

Visitez le gouvernement du Canada sur Internet— C'est facile

Voici d'autres sites Internet utiles :

- Assistance aux Canadiens voyageant à l'étranger www.voyage.gc.ca
- Centres de services aux entreprises du Canada www.icsec.org
- Commission canadienne du tourisme www.voyagecanada.ca

Renseignements—Information




sur les services du
gouvernement
du Canada

ATS • TTY : 1 800 465-7735

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

canada.gc.ca

Centres d'accès Service Canada
Service Canada Access Centres

Canada

- Commission de la fonction publique du Canada www.psc-cfp.gc.ca
- Conditions météorologiques www.meteo.ec.gc.ca
- Contrats Canada contratscanada.gc.ca
- Culture et patrimoine www.patrimoinecanadien.gc.ca
- Immigration www.cic.gc.ca
- Impôts et douanes www.adrc.gc.ca
- Informations-santé www.reseau-canadien-sante.ca
- Pensions www.drhc.gc.ca/psr
- Possibilités d'emploi www.guichetemploi.gc.ca
- Ressources naturelles www.mn.ca.gc.ca
- Stratégie emploi jeunesse www.jeunesse.gc.ca

Contactez le gouvernement du Canada— C'est facile



Voici une liste pratique de numéros de téléphone utiles :

- Assurance-emploi 1 800 808-6352
- Centre de services aux entreprises 1 888 576-4444
- Commission canadienne du tourisme 1 888 234-3666
- Crédit pour taxe sur les produits et services 1 800 959-1954
- Douanes 1 800 959-2036
- Immigration
 - À Montréal : (514) 496-1010
 - À Toronto : (416) 973-4444
 - À Vancouver : (604) 666-2171
- Aîlleurs au Canada : 1 888 242-2100
- Numéro d'assurance sociale 1 800 808-6352
- Obligations d'épargne 1 800 575-5151
- Passeports 1 800 567-6868
- Pensions 1 800 277-9915
- Prestation fiscale pour enfants 1 800 387-1194
- Subventions épargne-études 1 888 276-3624
- Taxes 1 800 959-7383

Nouvel accord sur les soins de santé

Le Premier ministre du Canada et les premiers ministres provinciaux se sont entendus récemment pour soutenir et réformer notre système de santé. Pour faire de cet accord une réalité, le gouvernement du Canada augmente le financement accordé aux soins de santé de 34,8 milliards de dollars au cours des cinq prochaines années.

L'accord renforce les cinq principes de la *Loi canadienne sur la santé* et accroît le soutien offert aux services de soins de santé actuels partout au pays.

- d'améliorer l'accès aux professionnels de la santé 24 heures sur 24, sept jours par semaine, et d'éliminer les débordements vers les services d'urgence ;
- d'améliorer les soins à domicile et la protection contre les coûts exorbitants des médicaments ;
- d'offrir une prestation

humanitaire, dans le cadre de l'assurance-emploi, aux personnes qui doivent quitter temporairement leur emploi pour prendre soin d'un proche gravement malade ;

- d'offrir de l'équipement diagnostique et médical pour réduire les listes d'attente et accélérer les soins ;
- de créer des dossiers médicaux électroniques des patients, et ainsi diminuer la paperasse ;
- de favoriser l'innovation et la science dans les hôpitaux universitaires ;
- de porter une attention spéciale aux besoins des Autochtones.



L'accord prévoit aussi la création d'un Conseil de la santé qui fera rapport régulièrement à tous les Canadiens et les Canadiennes de l'état du système de santé. Les citoyens et les contribuables ont le droit de savoir comment leur argent est dépensé et de quelle façon la réforme est mise en oeuvre.

Pour plus de renseignements sur le nouvel accord :

1 800 O-Canada
(1 800 622-6232)
ATS 1 800 465-7735

canada.gc.ca

Plusieurs résidents de la Nouvelle-Écosse aident la Gendarmerie royale du Canada (GRC) à protéger leur communauté. Le Programme de surveillance côtière/des aéroports de la GRC vous explique ce qu'il faut surveiller et comment avvertir la police.

1 800 803-7267  www.grc.gc.ca 



Un pêcheur aide à combattre le crime


Un pêcheur de la Nouvelle-Écosse a remarqué un bateau qui naviguait dans la tempête. Il a avverti la police. La police recherchait justement ce bateau. Il transportait près de 12 tonnes de drogue. Grâce à ce pêcheur, la police a pu saisir la drogue avant qu'elle ne cause des dommages.

Les Forces canadiennes : un choix de carrière

Si vous cherchez une carrière passionnante, les Forces canadiennes pourraient vous intéresser. En Nouvelle-Écosse, les forces comptent environ 15 000 hommes et femmes dévoués et fiers de servir le pays. Ils sont situés à Halifax, à Greenwood et à Shearwater. Nos forces armées aident aussi le Canada à maintenir la paix, la stabilité et la sécurité dans le monde. Depuis octobre 2001, environ 2 000 militaires de la Nouvelle-Écosse sont allés à l'étranger dans le cadre de la lutte contre le terrorisme.

Les Forces canadiennes, c'est plus de 100 choix de carrière militaire.

1 800 856-8488 

www.recrutement.forces.gc.ca 

Sécurité et prévention

Obtenez votre carte
de conducteur pour naviguer
en sécurité

La navigation commerciale et de
plaisance fait partie de la vie en
Nouvelle-Écosse. Grâce à de nou-

veaux règlements, la navigation est

plus sécuritaire. Vous devez maintenant avoir une **carte de compétence des conducteurs** pour naviguer. Pour obtenir cette carte, vous devez réussir le test de la Garde côtière canadienne. Le test porte sur les éléments suivants :

- les règlements,
- l'équipement de sécurité minimum pour votre bateau,
- le système de balisage canadien et
- la façon de partager les voies navigables.

Pour vous préparer à passer le test, vous pouvez suivre un cours régulier ou un cours par correspondance.

Vous pouvez prévenir la contrebande

Selon la police, le public peut aider à prévenir la contrebande. Lorsque vous connaissez bien vos environs, vous êtes les premiers à remarquer les activités qui sortent de l'ordinaire. Si vous voyez quelque chose de louche, comme des bateaux voyageant la nuit sans phares, appelez la police.

1 800 267-6687
www.ccg-gcc.gc.ca



Pour garder vos enfants actifs et en santé

La meilleure façon d'aider vos enfants à rester en santé, c'est de les garder actifs. Plus de la moitié des enfants et des jeunes au Canada ne sont pas assez actifs. Plusieurs souffrent d'obésité. Cela pourrait leur causer des problèmes de santé comme les maladies cardiaques et le diabète.

Commandez un exemplaire du
Guide d'activité physique canadien
pour les enfants et du *Guide*

d'activité physique canadien pour les jeunes. Les deux brochures vous donnent des conseils pour garder vos enfants actifs.

1 866 225-0709 (sans frais)

www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap

Les chutes chez les aînés

Les aînés savent que leur qualité de vie dépend de leur bonne santé. Les chutes leur causent souvent une perte d'indépendance et la détérioration de leur santé. Les chutes représentent la plupart des blessures chez les personnes âgées. Elles sont aussi la cause de près de la moitié des admissions dans les foyers.

Vous pouvez **prévenir les chutes**. Commandez les feuillets d'information *Évitez les chutes!* Ils s'adressent aux aînés, aux anciens

combattants, à leurs familles

et à ceux qui
oeuvrent auprès
des aînés.

Le saviez-vous?

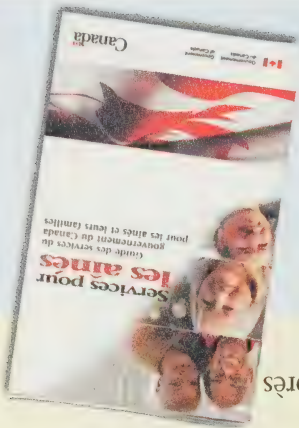
et cliquez sur « Publications », puis sur
la lettre « E » dans l'index de A à Z.
www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines

1 800 O-Canada

Les paiements du Régime de pensions du Canada et de la Sécurité de la vieillesse ne vous parviennent pas automatiquement. Vous devez en faire la demande. Pour en savoir plus sur les services du gouvernement du Canada pour les aînés et ceux qui le seront bientôt, commandez le guide *Services pour les aînés*.

1 800 O-Canada

canada.gc.ca et cliquez sur « Services pour les Canadiens », puis sur « Les aînés »



Santé

Les jeunes peuvent aussi contacter le Centre de développement et d'éducation en entrepreneuriat. Ses bureaux destinés aux jeunes offrent des ateliers, des séminaires, l'accès à Internet et des camps. Si vous demeurez en région rurale, c'est la Corporation locale de développement économique la plus près de chez vous qu'il faut contacter. Elle offre des conseils et des solutions financières aux petites entreprises. Composez sans frais le 1 888 303-2232.

De l'aide pour les femmes enceintes qui ont besoin de soutien

Si vous êtes enceinte et avez besoin de soutien, le Programme canadien de nutrition prénatale peut vous aider. Le programme fournit aux femmes enceintes des conseils sur la nutrition, des suppléments alimentaires et des services d'aide et d'écoute en matière de choix de santé, comme la consommation d'alcool.

Le programme est offert à plusieurs endroits en Nouvelle-Écosse, y compris Amherst, Antigonish, Canning, Digby, East Preston, Guysborough, Halifax, Sydney, Truro et Westville.



1 866 225-0709 (sans frais)

www.hc-sc.gc.ca/hppb/enfance-jeunesse

et cliquez sur « Programmes communautaires »

Une stratégie qui travaille pour les jeunes

Si vous avez entre 15 et 30 ans et cherchez à améliorer vos compétences ou à acquérir de l'expérience de travail, les programmes de la **Stratégie emploi jeunesse** peuvent vous aider. Ces programmes mettent à la disposition des entreprises privées, des organismes publics et sans but lucratif, des fonds afin que vous puissiez développer vos connaissances, vos compétences et acquérir des expériences de travail dont vous aurez besoin pour trouver un emploi et le garder.



☎ 1 800 935-5555
jeunesse.gc.ca

Petites et moyennes entreprises

Pour démarrer une entreprise

Le Centre de services aux entreprises du Canada/Nouvelle-Écosse peut vous aider à **démarrer votre entreprise**. Il pourra vous expliquer, par exemple, comment obtenir du financement et faire une demande de brevet.

Si vous êtes âgé entre 18 et 29 ans et si vous voulez démarrer votre entreprise, Connexion Jeunes Entrepreneurs-Programme de capital

d'appoint peut vous donner des prêts jusqu'à 15 000 \$.

☎ 1 800 668-1010
www.rcsec.org/ns



Jeunesse

Les jeunes explorent le Canada

Echanges Canada offre aux jeunes deux programmes passionnants pour leur permettre de se découvrir et d'apprendre à connaître le Canada.

Echanges Jeunesse Canada est

pour les jeunes de 11 à 18 ans. Les

participants aident à organiser un

échange avec une autre région du

pays, à faire des recherches sur

cette région, à trouver des fonds

pour financer leur voyage et

à planifier des activités.

Forums Jeunesse Canada

s'adresse aux moins de 30 ans.

Ce programme permet aux

participants d'aller visiter une

autre localité pendant au moins

cinq jours. Durant leur séjour,

ils étudient les institutions

nationales et discutent des

enjeux d'intérêt national.

Dans la plupart des cas, le

gouvernement du Canada

pate le voyage des participants.

Plusieurs groupes sont traditionnellement sous-représentés dans

les programmes d'échanges. Il s'agit par exemple des jeunes

autochtones, des jeunes ayant un handicap, des jeunes provenant

de familles à faible revenu et des jeunes provenant de commu-

nautes rurales ou de régions isolées. Le gouvernement du Canada

encourage ces jeunes à profiter des programmes disponibles.

Une semaine incroyable

R. Mark Wainman de Hants

West décrit son expérience

auprès d'Echanges Canada

comme « la meilleure semaine

de ma vie scolaire. J'ai appris

des choses sur mon pays et je

me suis également fait des amis

avec les autres participants de

partout au Canada ».

1 800 O-Canada

www.echanges.gc.ca



Carla ne gaspille rien

Pour Carla MacQuarrie, de West Chezzetcook, rien ne devrait être gaspillé, pas même les déchets. Carla possède un commerce hydronique qui recycle les déchets de poisson. Ces déchets aident à cultiver des légumes hydroniques comme l'épinard, le basilic et d'autres herbes fraîches. « Je voulais transformer le problème des déchets en solution », a dit Carla qui est âgée de 27 ans. Ses travaux lui ont valu le Prix aux jeunes entrepreneurs de la Banque de développement du Canada.



River John se branche à Internet

Internet a mis de la vie dans la communauté de River John. La bibliothèque publique de l'endroit a reçu une subvention du Programme d'accès communautaire pour acheter trois ordinateurs. Grâce à cette subvention, la plupart des résidents de River John ont reçu une formation à Internet. Plusieurs entreprises ont aussi pu élaborer leur site Internet et font maintenant des affaires en ligne.

1 800 575-9200

<http://pac.ic.gc.ca>

La période de nomination se termine le 6 juin 2003.

- être citoyen canadien ;
 - être âgé entre 19 et 30 ans le 31 décembre 2003 ; et
 - posséder au moins trois ans d'expérience à titre d'entrepreneur.
- L'identité des gagnants est annoncée publiquement. Ils reçoivent une journée de formation spéciale auprès de gens d'affaires et d'universitaires. Pour être admissible au programme, vous devez :
- de la Banque de développement du Canada.
- des membres de la Chambre de commerce et des représentants dans chaque province et territoire par des gens d'affaires, jeunes entrepreneurs. Chaque année, un gagnant est choisi
- Le Prix aux jeunes entrepreneurs** souligne le travail des **jeunes entrepreneurs**
- Pour souligner le travail des**

Innovation

Prestations pour activité indépendante peut vous donner un soutien financier et vous aider à planifier et à gérer une entreprise. Pour obtenir plus de renseignements, contactez le Centre régional de ressources humaines du Canada.



Si vous recevez des paiements d'assurance-emploi et si vous voulez démarrer une entreprise, vous pouvez recevoir de l'aide. Le programme

Travailleurs indépendants : de l'aide pour démarrer votre entreprise



 **1 800 808-6352**

 **www.drhc.gc.ca**

et cliquez sur « Subventions et contributions » dans le menu de gauche, puis sur « Personnes en chômage » et « Aide au travail indépendant »

 **1 877 232-2269 (sans frais)**
 **www.bdc.ca**
 et cliquez sur « Jeune entrepreneur »

Protéger l'habitat du poisson, c'est l'affaire de tous

 **1 800 782-3058**
 www.dfo-mpo.gc.ca/habitat

L'habitat du poisson et l'habitat marin sont importants pour tous les résidents de la Nouvelle-Écosse. Vous pouvez protéger et conserver cette précieuse ressource grâce au **Programme de gestion de l'habitat du poisson**. Ce programme est conçu pour les personnes, les entreprises, les écoles, les jeunes et les groupes communautaires. Il vous donne les outils qu'il vous faut pour protéger l'habitat du poisson. Le programme vous offre aussi des conseils pour construire un quai, modifier la bordure de mer de votre propriété ou installer un fossé de drainage sans perturber l'habitat du poisson.

Finances personnelles

La période des impôts : on peut s'entraider

Si vous connaissez la différence entre un crédit d'impôt et un remboursement d'impôt, et si vous êtes habile avec une calculatrice, vous pouvez aider les autres à remplir leur déclaration de revenus. Le **Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt** vous donnera une formation gratuite et des documents de référence pour vous aider à aider les autres.

Téléphonez dès maintenant pour savoir comment devenir un bénévole. Si vous avez besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus, téléphonez pour savoir si vous êtes admissible au programme.

 **1 800 959-7383**

 www.adrc.gc.ca/benevole

Environnement

Vous pouvez lutter contre les changements climatiques

Les changements climatiques affectent notre santé, l'environnement et l'économie. En utilisant moins d'énergie, nous pouvons réduire les émissions de gaz à effet de serre qui sont responsables des **changements climatiques**. Voici quelques moyens simples d'utiliser moins d'énergie :

- Éteignez les lumières, appareils ménagers, téléviseurs et ordinateurs lorsque vous n'en avez pas besoin.
- Calfeutrez les portes et les fenêtres.
- Consultez l'étiquette EnerGuide lorsque vous achetez des électroménagers.

- Évitez de laisser tourner le moteur de votre véhicule. Lorsque vous le laissez tourner pendant 10 secondes, il consomme plus de carburant que si vous fermez le moteur et le redémarrez.
- Baissez le thermostat la nuit ou quand vous quittez la maison.
- Prenez l'autobus. Un autobus rempli, c'est 40 véhicules de moins sur la route. Cela économise le carburant et réduit les émissions de gaz à effet de serre.
- Utilisez des ampoules fluorescentes compactes. Elles durent plus longtemps et consomment 75 % moins d'énergie.
- Nettoyez ou remplacez régulièrement le filtre de votre fournaise.
- Installez des pommes de douche à débit réduit.
- Réparez les robinets qui coulent.



1 800 O-Canada



www.changementsclimatiques.gc.ca

Introduction

Les services du gouvernement du Canada sont conçus pour répondre à vos besoins changeants. Ce guide, *Services pour vous*, décrit quelques-uns de ces services et vous explique comment ils fonctionnent et comment les obtenir. Il contient sept sections. Chacune de ces sections correspond à des besoins individuels ou à des questions d'intérêt commun.

■ Tous les sujets sont en caractères gras.

■ Les titres des brochures et dépliants sont en *italiques*.

■ À la fin de chaque description, vous avez des numéros de téléphone sans frais et des sites Internet.

■ À la fin du guide, vous

trouverez aussi une liste détachable des numéros de téléphone et des sites Internet de nombreux autres services du gouvernement.

Nous vous invitons à conserver *Services pour vous*. Il vous sera utile pour trouver le bon service, si vos besoins changent.

Pour vous renseigner sur d'autres services

Vous pouvez obtenir des renseignements sur les autres services du gouvernement du Canada en :

■ composant le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), le centre de renseignements généraux du gouvernement du Canada ;

■ visitant le site Internet principal du gouvernement du Canada : canada.gc.ca

Vous pouvez obtenir ce guide en gros caractères, sur cassette audio, en braille et sur disquette en composant le 1 800 O-Canada.

Table des matières

Environnement

4	Vous pouvez lutter contre les changements climatiques
5	Protéger l'habitat du poisson, c'est l'affaire de tous

Finances personnelles

5	La période des impôts : on peut s'entraider
6	Travailleurs indépendants : de l'aide pour démarrer votre entreprise

Innovation

6	Pour souligner le travail des jeunes entrepreneurs
7	Vous pouvez avoir accès à Internet

Jeunesse

8	Les jeunes explorent le Canada
9	Une stratégie qui travaille pour les jeunes

Petites et moyennes entreprises

9	Pour démarrer une entreprise
---	------------------------------

Santé

10	De l'aide pour les femmes enceintes qui ont besoin de soutien
11	Pour garder vos enfants actifs et en santé
11	Les chutes chez les aînés

Sécurité et prévention

12	Obtenez votre carte de conducteur
12	Pour naviguer en sécurité
12	Vous pouvez prévenir la contrebande
13	Les Forces canadiennes : un choix de carrière



Nouvel accord sur les soins de santé

Contactez le gouvernement du Canada

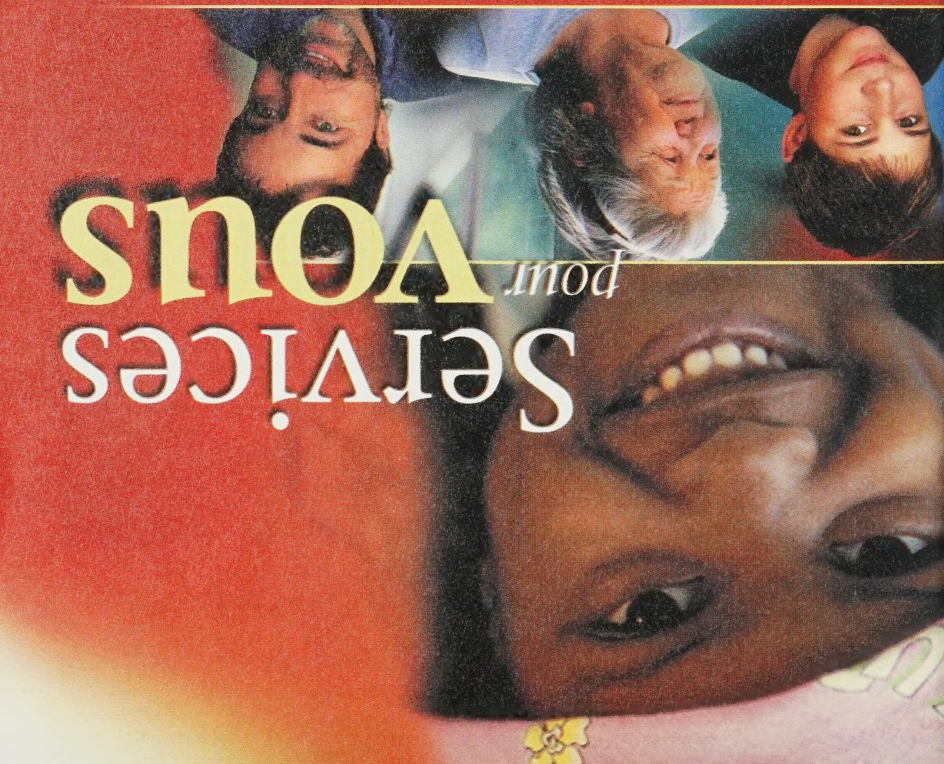
Coût unitaire d'impression et de distribution : 33¢





Guide des services du gouvernement du Canada en
Nouvelle-Écosse

Services pour vous





3 1761 11465254 8